

Thai-curry kanalla ja kookoksella

kokonaisaika **25 min** 10 min esivalmistelut 15 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
2.932 kJ / 703 kcal

Rasva: **32,2 g** Proteiini: **41,7 g**
Hiilihydraatit: **57,7 g**

AINEKSET

4 annosta

Mausteiset pähkinät:

50 g sekalaisia pähkinöitä,
esim. cashew-, hassel-,
pekaani- tai
maapähkinöitä
3 rkl Kikkoman luonnollisesti
valmistettu soijakastike
1 rkl fariinisokeria

Curry:

200 g riisiä, esim. basmati
500 g kanan rintafileetä
2 punaista paprikaa
1 nippu nippu kevätsipulia
2 porkkanaa
200 g sokeriherneitä (tai
pakasteherneitä tai
vihreitä papuja)
2 tl punaista currytahnaa
2 tl Kikkoman paahdettu
seesamiöljy
400 ml kookosmaitoa
75 ml Kikkoman luonnollisesti
valmistettu soijakastike
Muutama korianterin
lehti (tai thaibasilikaa)

VALMISTUS

Vaihe 1

Mausteiset pähkinät:

50 g sekalaisia pähkinöitä, esim. cashew-, hassel-,
pekaani- tai maapähkinöitä - **3 rkl** Kikkoman
luonnollisesti valmistettu soijakastike - **1 tl**
fariinisokeria
Pilko pähkinät rouheasti. Kuumenna Kikkomanin
soijakastike ja sokeri, lisää pähkinät ja sekoita. Jätä
leivinpaperin päälle jäähtymään.

Vaihe 2

200 g riisiä, esim. basmati - **500 g** kanan
rintafileetä - **2** punaista paprikaa - **1 nippu**
kevätsipulia - **2** porkkanaa - **200 g** sokeriherneitä
(tai pakasteherneitä tai vihreitä papuja) - **2 tl**
punaista currytahnaa - **2 rkl** Kikkoman paahdettu
seesamiöljy **400 ml** kookosmaitoa - **75 ml**
Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
Keitä riisi pakkauksen ohjeen mukaan. Paloittele
kanan rintafilee. Leikkaa paprikat suikaleiksi,
kevätsipuli rinkuloiksi, porkkanat viipaleiksi ja
sokeriherneet puoliksi. Kuullota currytahnaa
wokpannulla kuumassa Kikkoman seesamiöljyssä.
Lisää kookosmaito, n. 100 ml vettä sekä Kikkoman
soijakastike ja kiehauta.

Vaihe 3

Muutama korianterin lehti (tai thaibasilikaa)
Lisää kana kastikkeeseen ja anna kiehua hiljaa n. 5
minuuttia. Lisää kasvikset ja keitä vielä 5
minuuttia. Leikkaa korianteri suikaleiksi. Koristele
curry korianterilla sekä pähkinöillä ja tarjoile riisin
kera.